

## **OCENIANIE, WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Przy ocenianiu brane są pod uwagę następujące kryteria:

- 1. frekwencja**
- 2. aktywność**
- 3. postęp sprawności fizycznej**
- 4. postawa, wiedza i osiągnięcia**
- 5. reprezentowanie szkoły**
- 6. udział w zajęciach pozalekcyjnych**

Oceny z wychowania fizycznego:

- co miesiąc ocena za frekwencję + ocena za zaangażowanie (8-10 ocen w ciągu roku)
- 3 oceny lekkoatletyka ( biegi, konkurencje techniczne, test Coopera)
- 2 oceny Zespołowe Gry Sportowe
- 1 ocena gimnastyka
- 1 ocena test sprawności fizycznej
- oceny za zawody
- ocena za udział w zajęciach pozalekcyjnych

Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest na podstawie ocen cząstkowych uzyskanych w trakcie roku szkolnego.

### **FREKWENCJA**

**Ocena za frekwencję wystawiana jest po ośmiu kolejnych dniach, w których odbywały się zajęcia wychowania fizycznego, wg następującej skali:**

*bardzo dobry (5)* – uczestnictwo w zakresie powyżej 95%

*dobry (4)* – uczestnictwo w zakresie 81%- 95%

*dostateczny (3)* – uczestnictwo w zakresie 61%- 80%

*dopuszczający (2)* – uczestnictwo w zakresie 51%- 60%

*niedostateczny (1)* – uczestnictwo poniżej 50%

Nieobecność nie jest liczona do frekwencji w sytuacji, gdy uczeń uczestniczy w innych zajęciach organizowanych przez szkołę, posiada dłuższe niż 5 dni zwolnienie lekarskie.

### **AKTYWNOŚĆ**

Aktywność na zajęciach podlega systematycznej ocenie i obejmuje:

- wykonanie ćwiczeń i zadań
- inwencję twórczą
- zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach i współdziałanie w ich organizacji
- zdyscyplinowanie
- stosowanie podstawowych nawyków higienicznych
- znajomość podstawowych terminów i rodzajów ćwiczeń

## **POSTĘP SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :**

W ciągu semestru uczeń otrzymuje siedem ocen z postępu sprawności fizycznej:

- 3 oceny z LA ( biegi, konkurencje techniczne, Cooper)
- 2 oceny z ZGS
- 1 ocenę z gimnastyki
- 1 ocenę z testu sprawności

O rodzaju, typie i ilości prób w ciągu okresu decyduje nauczyciel adekwatnie do swojego planu nauczania i realizowanego materiału.

## **POSTAWA, WIEDZA I OSIĄGNIĘCIA Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ**

Nauczyciel może sprawdzić wiedzę ucznia z zakresu kultury fizycznej, sportu i edukacji prozdrowotnej w formie pisemnej lub pytań bezpośrednich.

W powyższym kryterium ocenie podlega szeroko pojęta wiedza z zakresu kultury fizycznej, historii sportu i ruchu olimpijskiego, umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki, znajomości przepisów sportowych, promowanie zdrowego stylu życia, własna postawa i nawyki z zakresu aktywności i rekreacji sportowej, a także znaczące osiągnięcia jako sportowiec, sędzia czy działacz.

## **REPREZENTOWANIE SZKOŁY**

Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje dodatkowe oceny częściowe, zależne od rangi imprezy i osiągniętego rezultatu..

## **UDZIAŁ W ZAJĘCIACH POZALEKCYJNYCH**

Za systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych uczeń otrzymuje raz w semestrze dodatkowe oceny częściowe.

**Ocenę celującą** może otrzymać uczeń, którego oceny częściowe kwalifikują go do uzyskania minimum oceny bardzo dobrej i dodatkowo posiada osiągnięcia w zawodach sportowych minimum na szczeblu powiatu.

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **OCENA CELUJĄCA**

Uczeń powinien:

- Posiadać dużą znajomość zasad i gier zespołowych, konkurencji LA, gimnastyki itp.
- Systematycznie rozwijać umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych i utilitynych
- Systematycznie poprawiać swoją sprawność motoryczną lub utrzymywać ją na stałym wysokim poziomie
- Powinien przejawiać dbałość o własne ciało i zdrowie, dbać o higienę osobistą i propagować zdrowy styl życia
- Być przygotowany do lekcji i brać aktywny udział we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego

- Aktywnie uczestniczyć w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- Zajmować punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych
- Być wzorem do naśladowania dla swoich kolegów na zajęciach sportowych w szkole i poza nią

### **OCENA BARDZO DOBRA**

Uczeń powinien:

- Wykazywać znajomość zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji LA, gimnastyki itp.
- Wykonać ćwiczenia z właściwą techniką, znać założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie nauczania
- Posiadać duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystywać je w praktycznym działaniu
- Systematycznie doskonalić swoją sprawność motoryczną i wykazywać duże postępy w osobistym usprawnieniu
- Swą postawą społeczną, zaangażowaniem i stosunkiem do wychowania fizycznego nie powinien budzić najmniejszych zastrzeżeń
- Brać aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych, nie uchylać się od czynnego udziału w zawodach międzyszkolnych

### **OCENA DOBRA**

Uczeń powinien:

- Opanować materiał programowy w stopniu dobrym
- Sprawność motoryczną utrzymywać na poziomie zbliżonym do wyników diagnozy wstępnej
- Podejmować wysiłek i starania o opanowanie umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych
- Orientować się w zasadach i przepisach gier sportowych, konkurencji LA
- Wykazywać pewne osiągnięcia w rozwoju sprawności motorycznej, umiejętności sportowych stosownie do możliwości
- Przejawiać dbałość o własne ciało i zdrowie, dbać o higienę osobistą
- Nie wykazywać rażących braków z zakresu wychowania społecznego, być zdyscyplinowany i koleżeński

### **OCENA DOSTATECZNA**

Uczeń:

- Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
- Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- Mało stara się w kierunku opanowania umiejętności gier sportowych i rekreacyjnych
- Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych, gimnastyki, konkurencji LA
- Nie posiada wystarczających nawyków higieniczno-zdrowotnych
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku kultury fizycznej

## **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Uczeń:

- Nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki
- Sprawność motoryczna jest słabsza od wyników diagnozy wstępnej
- Nie podejmuje wysiłku w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych i rekreacyjnych
- Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych, gimnastyki, konkurencji LA
- Prowadzi niehigieniczny tryb życia
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowanie społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń

## **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Uczeń:

- Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program
- Posiada bardzo niską sprawność motoryczną i nie pracuje nad podniesień swojej sprawności motorycznej
- Nie podejmuje wysiłku i z tego powodu nie opanował wymaganych umiejętności w zakresie gier zespołach i rekreacyjnych
- Nie zna podstawowych zasad gier zespołach, gimnastyki, konkurencji LA
- Ma lekceważący stosunek do zajęć
- Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje rażące braki w zakresie wychowanie społecznego